

청소년의 자아존중감 향상을 위한
상상적 청중 감소 프로그램 개발과 적용
- 여자중학생을 중심으로 -*

Development and Application of the Imaginary Audience Reduction Program
for Self-Esteem Improvement of Adolescent
- Focusing on the middle school girls -

경북대학교 아동가족학과
박사과정 고경남
경북대학교 아동가족학과
교수 김춘경

Dept. of Child & Family Studies, Kyungpook Univ.
Doctoral Course : Ko, Kyoung Nam
Dept. of Child & Family Studies, Kyungpook Univ.
Prof. : Kim, Choon Kyung

〈목 차〉

- | | |
|------------|---------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 및 해석 |
| II. 이론적 배경 | V. 요약 및 제언 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

〈Abstract〉

The purpose of this study was to develop an Imaginary Audience Reduction Program and examine the effectiveness of using the program on improving female adolescents' self-esteem. Based on the results from the study, 10-session-Imaginary audience reduction program was developed. Then the researcher conducted the Imaginary Audience Reduction Program for 12 female adolescents from 4, May 2000 to 7, July 2000 at the girls' middle school in Daegu. For examining the effectiveness of using the program, the research instruments were Self-Esteem Inventory(SEI; Coopersmith, 1967) and New Imaginary Audience Scale(NIAS; Lapsley, FitzGerald, Rice & Jackson,

* 본 논문은 2000년 경북대학교 석사학위 청구논문의 일부임.

1989). The research instruments used for pre-post-follow up tests. The Data were analyzed by Repeated Measure ANOVA. There were statistically significant differences in self-esteem and Imaginary audience. Results revealed that adolescents who took the Imaginary Audience Reduction Program consistently reported the improvement of their self-esteem level and the reduction of their Imaginary audience level. The implication of study findings will be discussed.

◆ 주요어: 상상적 청중, 자아존중감, 상상적 청중 감소 프로그램

I. 서론

1. 문제의 제기

청소년기는 신체적, 성적, 인지적, 정서적, 사회적으로 급격한 변화와 성숙을 경험하게 되며, 다양한 사회적 대인관계에서의 대처방법을 습득해가는 시기이다. 무엇보다도 청소년기는 자아존중감이 가장 활발하게 발달하는 시기이면서 동시에 자아존중감 발달에 가장 중요한 시기이다(Coopersmith, 1967). 높은 수준의 자아존중감은 청소년들로 하여금 긍정적 자기평가를 하게 하고, 주위환경이나 사회관계에서 안정감, 소속감, 성취감과 정적 관계를 가지고 더 나은 삶을 영위하게 하는 반면에, 낮은 자아존중감을 지닌 청소년들은 부정적으로 자기평가를 하고, 낮은 자기수용감, 의존감과 자기비하감 등을 지니고 결국 인간관계에서도 어려움을 겪게 된다. 그러므로 청소년기의 자아존중감은 건강한 자기성취, 사회생활을 위해서는 매우 중요한 것이다.

청소년기에 가장 활발하게 발달해야 할 자아존중감의 발달을 저해하는 중심 요인으로 청소년기 자아중심성(Adolescence egocentrism)을 들 수 있다. Elkind(1967)에 의해 처음 명명된 청소년기 자아중심성은 '상상적 청중(Imaginary audience)'과 '개인적 우화(Personal fable)'의 두 가지 왜곡된 신념으로 구성되어 있다. 이 두 개념 중에서도 특히 '상상적 청중'은 '개인적 우화'보다 자아존중감의 발달에 부정적인 영향을 끼치고 있다(김인경, 1993; Hauck, 1986; Mullis & Makstrom, 1986). '상상적 청중'이란 청소년기의 인지구조의 변화인 추상적 사고의 출현에 의

해 생겨난 타인에 대한 지각의 왜곡현상(Elkind, 1967)이며, 청소년들이 실제적이거나 가상적인 상황에서 자신에 대해 다른 사람들이 어떤 반응을 할 것인지를 예측해 보려는 경향(Lapsley, 1991)을 말한다. 즉, 항상 누군가가 자신을 지켜보고 있으며 관심을 가지고 있다고 믿는 경향을 뜻한다. 청소년들은 '상상적 청중'을 만들어내고 자신들에 대한 타인의 반응을 예측하려고 노력한다. 그들은 자신을 항상 무대 위에 있는 것으로 생각하고 다른 사람들은 모두 구경꾼으로 생각하려는 경향이 강하다. 다른 사람들이 자신을 관심의 초점으로 생각하기 때문에 그들은 청중이고, 실제적 상황에서는 자신이 관심의 초점이 아니라는 의미에서 상상적이라는 것이다(Elkind & Bowen, 1979). 그러므로 청소년들의 가치기준이 행위자 중심의 가치관인 '죄의식'이라기 보다는 관찰자 중심의 가치기준인 '수치심'을 중심으로 형성되어 있는 이유도 이 '상상적 청중'이라는 개념으로 설명할 수 있다(Elkind, 1974). 이러한 '상상적 청중'은 청소년들로 하여금 자신의 관점과 타인의 관점간의 차이를 구분하지 못하게 하여 타인이 자신과 다른 관점을 가질 수 있다는 것을 이해할 수 없게 한다.

청소년기의 일반적 인지적 왜곡현상인 '상상적 청중'은 소수의 청소년들에게는 다른 또래 청소년들에 비해 매우 예민한 반응을 불러일으키며, 더 나아가 비정상적이고 고조된 관심을 불러일으킨다. 이런 비정상적으로 고조된 관심은 청소년 비행이나 정신 병리의 형태로 나타나기도 한다(Elkind, 1978). 또한 '상상적 청중'이 청소년에게 부정적 영향을 미친다는 선행연구들은 '상상적 청중'이 청소년의 사회적 기술의 부족, 수줍음, 신경과민(Cohn, Millstein, Irwin,

Adler, Kegeles, Dolcini & Stone, 1988), 집단 의존성, 수줍음(Hauck, Martens & Wetzel, 1986), 부정적 자아개념(Mullis & Markstrom, 1986), 고양된 자의식(Enright, Shukla & Lapsley, 1980; Cohn et als., 1988; Lechner & Rosenthal, 1983), 낮은 자아존중감과 자아발달 수준(Lapsley et al., 1988) 등과 정적 관계가 있음을 보고하였다. 김인경(1993)은 청소년기 자아중심성과 적응성 및 정신건강과의 관계를 살펴보았는데, 그 결과 '상상적 칭증'은 청소년의 부정적 정서 상태, 정신병리 그리고 사회적 부적응과 유의한 정적상관이 있음을 보고하였다. '상상적 칭증'이 청소년의 발달에 미치는 영향에 관한 연구들(김인경·장근영, 1992; Adams, Abraham & Markstrom, 1987; O'Connor & Nikolic, 1990; O'Connor, 1995; Protinsky & Wilkerson, 1986)을 살펴볼 때, 청소년의 고유한 인지적 왜곡현상인 '상상적 칭증'을 다루는 것은 중요하다고 볼 수 있다.

Elkind(1967)가 처음으로 청소년기 자아중심성을 설명하는 구인으로 '상상적 칭증'과 '개인적 우화'에 대해 언급한 이후로 수많은 연구들이 이루어졌지만, 대부분의 연구들이 청소년기 자아중심성이 언제 가장 많이 나타나며, 원인은 무엇이며, 청소년기의 문제행동에 어떤 영향을 미치는가에 초점을 맞춘 것들이 대부분이었다. '상상적 칭증'이 청소년의 정신건강에 미치는 부정적인 영향에 관심을 둔 연구(김길청, 1988; 김인경·장근영, 1992; Adams, Abraham & Markstrom, 1987; Cohn et als., 1988; Hauck et als., 1986; Lapsley et als., 1988; Mullis & Makstrom, 1986; O'Connor & Nikolic, 1990; O'Connor, 1995; Protinsky & Wilkerson, 1986)들은 많았지만, 이런 '상상적 칭증'을 구체적으로 다루어 청소년의 정신건강을 향상시키는 연구는 거의 없는 실정이다. 국내에서는 아직 찾아볼 수 없으며, 외국의 경우 Chandler(1973)의 연구에서 그 예를 찾아볼 수 있는 정도이다. Chandler(1973)의 연구에서는 '상상적 칭증'에 대한 비정상적으로 고조된 관심이 청소년 비행의 형태로 나타난다는 점에 초점을 두고, 비행청소년들에게 탈 자아중심성 훈련을 실시한 결과, 그들의 재범률이 현저하게 감소하고 타인의 입장을 생각하는 능력

이 현저하게 향상되었다는 결과를 보고하였다. 청소년들의 자아존중감 발달에 부정적 영향을 미치는 '상상적 칭증'을 다룬 많은 선행연구들을 참고할 때, 아직 국내 뿐 아니라 국외에서도 이루어지지 않은 청소년의 '상상적 칭증'을 감소시키는 프로그램을 개발하고 그 프로그램의 효과를 검증해보는 연구가 필요하다. 이에 본 연구에서는 청소년기의 인지적 왜곡현상인 '상상적 칭증'에 대한 올바른 인지와 타인조망에 대한 올바른 시각을 가지게 함으로써 궁극적으로 청소년의 자아존중감의 향상을 도모하는 프로그램을 개발하고, 개발한 프로그램을 청소년들에게 적용시켜 프로그램의 효과를 검증해 보고자 한다.

구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 개발한 상상적 칭증 감소 프로그램은 여중생의 상상적 칭증을 감소시킬 것인가?

둘째, 개발한 상상적 칭증 감소 프로그램은 여중생의 자아존중감을 증진시킬 것인가?

II. 이론적 배경

1. 자아존중감과 상상적 칭증

Erikson, Allport, Fromm, Rogers, Maslow, Jung, Perls 등의 여러 학자들은 인간이 심리적으로 건강하고 성숙한 인격으로 성장하기 위한 필요조건으로 높은 수준의 자아존중감을 전제조건으로 내세웠다. 이러한 자아존중감의 형성과 발달은 인생의 전과정에 걸쳐 진행되지만, 다른 발달단계보다 특히 청소년기의 자아존중감 형성은 큰 의미를 지니고 있다. 왜냐하면 청소년기가 인생의 다른 발달단계보다 자아에 대한 인식과 평가가 활발하게 이루어지는 시기이고, 자아존중감이 낮은 청소년들에게 제반된 문제들이 심각하게 대두되기 때문이다. 이렇듯 자아존중감은 청소년의 정신건강에 결정적인 역할을 한다고 볼 수 있다.

Branden(1969)은 자아존중감을 인간의 기본욕구로서 이 욕구의 충족 여부는 생사를 가름할 정도로 중요한 문제라고 하면서 한 개인의 심리적 적응을 알

기 위해서는 개인의 자아존중감을 알아야 한다고 주장하였다. Maslow(1965)는 개인의 적응력의 한 요인으로서 자아존중감의 필요성을 강조하였다. 그에 의하면, 모든 인간은 자아존중감에 관한 욕구가 있는데, 이 욕구를 충족시킨 사람은 자신감이 있고 자신을 가치 있고 유용한 사람이라고 생각하는 반면에 이 욕구를 충족시키지 못한 사람은 열등감을 가지고 자신을 보잘 것 없는 사람이라고 생각한다는 것이다. 그리고 이러한 자신에 대해 가진 부정적인 감정은 정신질환을 유발할 가능성이 있다고 하였다.

선행연구들을 살펴보면 자아존중감과 청소년들의 학교 부적응, 학업성취, 청소년 비행 사이에는 매우 밀접한 관계를 보고하였으며, 이러한 맥락에서 자아존중감 향상을 위한 프로그램이 청소년들의 학교 부적응, 학업성취, 비행 문제 등에 대해 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이라 예측할 수 있다는 점에서 의미 있다고 볼 수 있다.

‘상상적 청중’이 청소년에게 부정적 영향을 미친다는 선행연구들은 ‘상상적 청중’이 청소년의 사회적 기술의 부족, 수줍음, 신경과민(Cohn et al., 1988), 집단 의존성, 수줍음(Hauck et al., 1986)과 정적 관계가 있음을 보고하였다. 그리고 ‘상상적 청중’은 부정적인 자아개념 및 낮은 자아존중감과 관계가 있었다(Hauck, Martens, & Wetzel, 1986; Mullis & Makstrom, 1986). 또한 ‘상상적 청중’은 청소년의 자아정체감 형성에도 관련이 있었다(김인경·장근영, 1992; Adams, Abraham & Markstrom, 1987; O'Connor & Nikolic, 1990; O'Connor, 1995; Protinsky & Wilkerson, 1986).

한편 ‘상상적 청중’은 자의식(self-consciousness)과 상관관계를 보였는데(Cohn et al., 1988; Enright, Shukla & Lapsley, 1980; Lechner & Rosenthal, 1983), ‘상상적 청중’을 가진 청소년들이 상대적으로 아동이나 더 나이든 청소년보다 더 자의적임을 보고하였다. 그리고 Elkind와 Bowen(1979)의 연구에서는 아동과 초기 청소년의 자의식과 자아중심성 반응을 비교하였다. 자의식은 인지발달상 형식적 조작 사고가 일반적으로 출현하는 때를 같이한 초기 청소년기 동안 최고조에 도달하였다. 이러한 자의식은 자기 평

가과정을 활성화시킴으로써 자아존중감에 영향을 줄 수 있는데, 이러한 자기에게 집중하는 경향은 필수 불가결하게 자기평가를 이끌며, 자기평가는 자아존중감을 낮추고 부정적인 자기상의 형성에 영향을 끼치게 된다. Ickes, Wicklund 그리고 Ferris(1973)는 자기중심적 주의가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 실제 자기와 이상적 자기에 대해 불일치하게 지각하는 경향이 높음을 보고하였다. 이는 자기중심적 주의가 높은 개인이 부정적 결과 후에 자기에게 주의를 기울이면서 자신의 단점에 대한 자각을 증가시키고, 결국 자아존중감을 낮추는 결과를 가져왔음을 시사한다고 볼 수 있다. 이러한 경험적 증거들은 자의식으로 야기되는 정서적인 측면에 대한 논의를 뒷받침하는 결과들로 보이며 자의식과 자아존중감과의 관련성을 시사한다.

‘상상적 청중’ 현상에 대한 높은 관심은 청소년기의 정신병리나 청소년 비행과 관련된다(Elkind, 1978). 뿐만 아니라 비행청소년들은 자신의 열등감 때문에 또래 집단의 압력을 벗어나기 힘들어하며, 비행집단 또래와의 관계에서 이런 자기중심적 사고가 중요한 역할을 하게 되는데, 자기중심적 사고가 강한 비행 청소년에 비해 그러한 사고가 약한 비행청소년들의 범죄행위 참여율이 극히 낮다고 하였다(Chandler, 1973).

국내 연구에서도 청소년기 자아중심성과 적응성 및 정신건강과의 관계를 살펴보았다(김인경, 1993). 그 결과, ‘상상적 청중’은 부정적 정서상태, 정신병리 그리고 사회적 부적응과 관련이 있는 반면, ‘개인적 우화’는 대처능력, 지도력, 사회적 유능성, 일반적 적응력과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 ‘개인적 우화’가 청소년의 부적응 행동이나 스트레스 상황에서 완충요인으로 작용한다는 것을 시사하는 반면에 ‘상상적 청중’은 고독감, 우울, 정서불안과 관련이 있어 청소년기의 부적응 요인과 관련이 있는 것으로 보고하였다. 청소년기의 고유한 인지적 왜곡현상인 ‘상상적 청중’은 청소년의 자아존중감 형성에 부정적인 영향을 미치며 더 나아가 고양된 자의식을 야기함을 알 수 있다. 그리고 이러한 고양된 자의식이 청소년의 자아존중감과 부적인 관

계를 가진다고 보고한 선행연구들(Ickes, Wicklund & Ferris, 1973; Smith et als., 1985)을 고려해 볼 때 청소년의 자아존중감 증진을 위한 집단상담 프로그램의 구성에 '상상적 칭증'을 감소시키는 과정이 필요함을 알 수 있다.

2. 자아존중감의 향상을 위한 상상적 칭증 감소 프로그램의 이론적 배경

청소년기에는 자아개념과 자아존중감이 가장 활발하게 발달하는 시기이면서 자아존중감에서는 중요한 발달단계를 맞이한다(Coopersmith, 1967). 청소년기의 낮은 자아존중감이 청소년의 제문제인 학교부적응(House, 1992; Jackson et al., 1995; 이춘실, 1982; 강주완, 1983; 장호성, 1988; 김진용, 1988; 민병수, 1991; 이승룡, 1993; 심옥녀, 1994), 학업성취(Coopersmith, 1967; Daniels, 1971; Kuncce & Getsinger, 1972; Lewis & Adank, 1975; Coopersmith, 1975; Simon & Simon, 1975; 윤점룡, 1982; 고순복, 1994), 청소년 비행(Rosenberg, 1978; Kaplan, 1980; Kaplan, Gold & Mann, Rosenberg, 1982; Leung & Drasgow, 1986; Martin & Johnson, 1986; 김영일, 1967; 신종순, 1991)과 유의한 정적상관을 보고한 선행연구들을 살펴볼 때, 청소년의 문제를 예방하고 정신건강의 증진을 위해서는 자아존중감의 향상과 손상된 자아존중감의 치료가 필수적으로 동반되어야 한다는 것을 알 수 있다.

기존의 청소년기 자아존중감의 향상에 초점을 둔 연구들은 크게 인본주의적 접근과 REBT적 접근으로 나눌 수 있다. 먼저 인본주의적 접근의 연구들(Taylor, 1955; Grater, 1959; Kipnis, 1961; Koval, 1971; Link, 1971; Martin, 1973; Johnson & Rinder, 1974; Jones & Medvene, 1976; Brockner, 1979; 김려옥, 1973; 최혜련, 1977; 김선남, 1979; 장성숙, 1980; 설기문, 1981; 김순원, 1983; 홍경자와 노안녕, 1985; 김선희, 1986; 윤용준, 1987; 김진규, 1988; 박분희, 1988; 이휴성, 1988; 오세덕, 1989; 하상훈, 1990; 문성주, 1991; 김창은, 1991; 최호길, 1991)은 개인의 독자성에 관심을 두고, 사람의 성장과 자기 실현을

향한 자연적인 경향성에 초점을 둔다. 이들의 목표는 개인 스스로의 사고와 감정에 대한 탐색을 촉진시키고 그 사람이 스스로 해답을 찾아내도록 도와주고 있다. 그러나 이러한 접근 방법이 심리적으로 건강한 사람에게는 다른 사람들의 정직한 반응으로부터 자신에 대해서 어떤 것을 배울 기회를 제공하지만 정서적인 문제를 가진 사람에 대해서는 일반적으로 도움이 되지 못한다는 지적이 있다. 또 개인 치료나 전통적인 치료집단 보다도 행동 변화를 일으키는데 효과가 더 적은 것으로 판명되어 왔고, 집단경험에서 얻은 개선들은 일시적이라는 지적이 있다(Bedner & Kauk, 1977). 그리고 Kirsch와 Glass(1977)에 의하면 자유스러운 정서 표현에 대한 강조는 자아존중감이 너무 빈약해서 집단의 압력과 비평에 버틸 수 없는 사람에 대해서는 해롭게 될 수 있다고 한다.

자아존중감을 개선시키기 위한 또 다른 접근은 REBT적 접근이다. REBT적 접근은 자아존중감을 변화시키는 데 유효한 전략이라 볼 수 있다. 인지 또는 행동주의자들은 자아존중감이 자기 진술의 내용에 따라 결정되어진다고 보고 자아존중감의 개선을 위해 긍정적 자기 진술의 빈도를 높이는 것과 부정적, 자기파괴적 자기진술의 빈도를 줄이는 것에 주의를 기울여 왔다(Gauthier, 1983; Hannun, 1984). 자아존중감 향상이 행동적용 및 정서에 미치는 효과에 대한 연구들(김동기, 1976; 김애리나, 1980; 김선희, 1986; 윤용준, 1987)은 자아존중감 수준의 변화가 행동의 수정과 발달에 영향을 주는 것으로 보고하였다. REBT적 접근으로 자아존중감의 변화를 시도한 선행연구들을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. Bordy(1974)는 중류층 지역의 5학년 학생을 대상으로 한 연구에서 REBT집단이 자아존중감이 높아졌고 시험 불안이 낮아졌으며 좌절에 더 잘 견디는 것으로 보고하였다. 그리고 6주 후에 실시된 추후검사에서도 변화된 점수를 보유하고 있었다고 한다. Knaus와 Bokor(1975)는 저소득 지역의 중학교 3학년생을 대상으로 하여 시험 불안과 낮은 자아존중감을 개선시키기 위하여 SEEG(Self-Esteem Enhancement Group)와 REBT집단을 비교한 결과, 두 집단 모두 통

제집단과의 비교에서 유의한 변화가 있었으나 REBT 집단이 SEEG집단보다 더욱 효과적으로 나타났다고 하였다. William(1975)은 실연과 강의로 구성된 Barksdale의 자아존중감 훈련 프로그램을 사용하여 3개월 동안의 훈련 후 30명의 피험자 중 10명에게서 유의한 변화가 나타났다고 보고하였다. 이에 본 연구에서는 자아존중감 향상에 효과적인 접근으로 인정된 REBT적 접근을 이용하여 프로그램을 개발하기로 한다.

Ellis의 REBT는 사고·판단·분석·결정·행동 등을 강조하는 적극적·지시적인 치료 형태로서 인지적, 행동적 방법만이 아니라 정서적 방법까지도 포함하는 포괄적인 접근방법이다(Ellis, 1979). 이러한 REBT의 관점에 의하면 불안, 공포와 같은 정서적 반응(emotional consequence : C)은 주로 개인의 신념 체계(belief system : B)에 의해서 발생한다고 보고 있다. 즉 심한 불안과 같은 바람직하지 못한 정서적 반응(C)의 원인은 어떤 사건의 발생(activating events : A)때문이 아니라 그 사건에 대해 가지는 자신의 비합리적 신념(irrational belief : B)때문이며, 그러한 혼합된 정서는 합리적인 신념에 의해 효과적으로 논박(dispute : D)될 때 사라지며, 이러한 논박의 결과로 새로운 철학이나 인지체계를 가져오는 결과(effects : E)를 낳게 된다는 것이다(Ellis, 1979). 이러한 REBT는 사람을 변화시키기 위해서는 그 사람의 생각이나 지식, 자신에 대한 지각을 바꾸어 봄으로써 효과적으로 변화시킬 수 있다는 데 기본 가정을 둔 접근 방법이다. 그리고 과학적 사고를 지지하며 지식의 경험적 증거를 요구한다.

위에서 살펴본 바와 같이 청소년기의 낮은 자아존중감에 영향을 미치는 요인 중에 하나는 청소년기의 인지적 왜곡현상인 '상상적 청중'이다(Lapsley et als., 1988; Mullis et als., 1988). 그러므로 청소년기의 자아존중감 향상을 위해서 기존의 청소년 자아존중감 증진 프로그램에서 미처 다루지 않았던 청소년기 고유의 인지적 왜곡현상인 '상상적 청중'을 다룰 필요가 있다. 청소년기의 인지적 왜곡현상인 '상상적 청중'은 크게 청소년의 인지발달적 맥락과 사회화 과정, 타인조망수용, 분리개별화 과정을 포함한 포괄적

인 개체발달의 맥락으로 접근할 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 청소년기의 인지적 왜곡현상인 '상상적 청중'을 인지발달적 맥락으로만 접근하기보다는 사회화 과정, 타인조망수용, 분리개별화 과정을 포함한 개체발달의 맥락에서 접근하여, 궁극적으로 청소년기의 인지적 왜곡현상인 '상상적 청중'을 감소시키고자 한다.

본 프로그램의 전체 회기에서는 주로 게임놀이치료기법을 사용하여 진행하였고, 프로그램 진행시 회기별로 미술기법을 사용하였다. 게임은 보통 규칙이 있는 형식적이고 조직화된 형태를 지니고 있다. 그래서 일반적으로 게임을 하려면 누구든 이미 정해져 있는 일련의 규칙들을 이해하고 따라야 한다. 이러한 게임에서의 규칙은 역할, 행동들의 제한과 기대, 게임방법 등을 알려주고, 게임행동의 범위를 제한시키고 형식화시킨다. 그리고 게임활동은 엄격한 규칙을 가지기 때문에 집단원들의 조직적이고 논리적인 사고를 가능하게 할 뿐 아니라 경쟁적 특성을 가지기 때문에 집단원들의 적극적인 참여를 이끌어 낼 수 있다는 장점을 가지고 있다. 또한 게임은 치료적 동맹 맺기, 즐거움, 진단, 의사소통, 불안의 극복(자아강화), 인지, 사회화의 치료적 요소를 가진다(Reid, 1993). 게임과 게임 놀이가 사회화 과정에서 중요한 역할을 한다고 인식한 연구(Mead, 1934)에 따르면, 게임을 통해 자신과 다른 사람을 구분하도록 배우고, 기본적인 의사소통 기술을 연습할 기회를 갖는다고 하였다. 이와 같이 게임은 사회화 과정에서 중요한 역할을 하며, 게임맥락에서 작은 삶의 상황이 만들어져 이를 통해 새로운 정보를 얻고, 새로운 역할과 행동을 경험하게 되며, 집단의 규칙과 게임의 요구에 적응하는 기회를 갖게 되는 것이다.

미술기법은 집단원에게 상호간의 교류를 통한 자기통찰을 돕고, 나아가 자신의 시각적 이미지를 시각화함으로써 상담자가 내담자의 정신세계를 좀 더 정확하게 파악할 수 있게 한다. 이러한 미술활동을 통한 작품은 집단 모두에게 다양한 의미를 주며, 집단원들간의 개인차와 보편성을 쉽게 인식할 수 있게 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 프로그램의 개발

1) 프로그램의 목표

본 프로그램에서는 자아존중감 향상에 효과적인 접근으로 인정된 Ellis의 REBT적 접근을 이용하여 청소년기의 인지적 왜곡현상인 '상상적 청중'에 대한 올바른 인지와 타인조망에 대한 올바른 시각을 가지게 하여 궁극적으로 청소년의 자아존중감 향상을 도모하는데 그 목적을 두고 있다. 아울러 청소년기의 인지적 왜곡현상인 '상상적 청중'을 인지발달적 맥락으로만 접근하기보다는 사회화 과정, 타인조망수용, 분리개별화 과정을 포함한 포괄적인 개체발달의 맥락에서 접근하여 청소년기의 인지적 왜곡현상인 '상상적 청중'을 감소시키고자 한다. 이에 본 프로그램의 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 대인관계에서 보이는 자신의 반응양식에 대한 자기 이해와 타인의 반응에 대한 조망을 해 봄으로써 객관적이고 합리적인 자기이해와 타인이해를 돕는다.

둘째, 집단 속에서 '상상적 청중'에 대한 비합리적인 신념을 확인하고 합리적인 신념을 가질 수 있도록 인식시킨다.

셋째, 부모와의 관계를 다룸으로써 분리개별화를 촉진하고 자신이 부모로부터 정서적·심리적으로 독립된 개체임을 인식하도록 돕는다.

2) 프로그램의 구성

본 프로그램은 자아존중감을 증진시키기 위한 것이다. 청소년의 자아존중감에는 개인 내적·외적인 환경의 여러 요인들이 관련되지만 본 연구에서는 청소년기 사고의 인지적 왜곡현상인 '상상적 청중'을 감소시킴으로써 청소년의 자아존중감 향상에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 청소년기 자아중심성의 한 구인인 '상상적 청중'이 인지적 왜곡현상이라는 점에 초점을 두어, 인지 재구성에 초점을 둔 Ellis의 REBT접근에 이론적 근거를 두었다.

이러한 REBT에 이론적 근거를 두고 본 프로그램

은 관계형성, 자기 이해, 타인 이해, 분리개별화, 정리의 5 단계로 진행되며, 내담자가 자신의 내면의 감정을 자연스럽게 드러내는 것을 돕고 카타르시스 효과를 가지는 미술활동과 집단의 역동을 살릴 수 있는 게임활동을 포함하였다. 본 프로그램의 게임 진행방식은 집단을 두 팀으로 나누어 각 팀에서 팀장을 선출하고, 팀장은 자기 팀의 적극적 참여를 끌어내는 역할을 하였다. 게임의 적극적 참여를 위해 보상으로 주어지는 칩은 합리적인 사고, 감정, 비슷한 사례를 표현하는 집단원에게 주었으며, 칩을 많이 가진 팀이 이기게 되는 규칙을 가지고 있다. 그리고 집단을 대표하는 팀장은 '상상적 청중을 유발하는 상황'을 제시하였을 때, 자신이 집단원에게 기대한 답과 집단원의 답이 일치할 때 보상으로 칩을 받게 된다. 이것은 팀장과 집단원 상호간의 신뢰감과 공동체감을 증진시키게 하였다. 프로그램의 마지막 회기에는 각 팀의 칩의 양을 비교하여 시상식을 하였다.

이상과 같은 이론적 기초에 의하여 본 연구자가 구성한 상상적 청중 감소 프로그램의 내용은 <표 1>에 제시되어 있고, 각 단계의 구체적인 내용은 <표 2>에 제시되어 있다.

본 프로그램의 회기별 목표와 각 회기의 세부적인 내용은 다음과 같다.

2. 프로그램의 적용

1) 프로그램의 적용대상

본 연구의 대상은 대구광역시 소재 ○○ 여자 중학교 2학년 240명 중 교사에 의해 자아존중감이 낮은 학생으로 선발된 학생 24명 중에서 프로그램 참여에 동의한 12명을 선정하여 연구의 대상으로 하였다. 본 연구대상의 평균 연령은 14세 10개월이다.

2) 프로그램의 적용방식과 절차

본 연구는 프로그램 참여에 동의한 12명에게 프로그램 실시 전 자아존중감 검사와 상상적 청중 척도를 가지고 사전검사를 실시하였다. 그리고 프로그램은 10회기로 1주에 1회씩 10주간에 걸쳐 실시되었

〈표 1〉 상상적 청중 감소 집단상담 프로그램의 내용 구성

구성단계	회기	제 목	목 표
관계형성	1	그림으로 별칭 짓기	· 집단원들의 긴장된 분위기 해소 · 친밀감 형성
	2	알리고 싶은 나	· 자기 소개를 통해 집단간 관계증진
자기이해	3	나의 안과 밖 (Self-Box)	· 자신의 외면과 내면의 모습을 발견하여 자신을 새롭게 정립 · 저항과 거부감이 감소되며 자신을 쉽게 개방· 자기 지각과 욕구인식
	4	그 다음엔 어떻게 됐을까요 I	· '자기에 관한 상상적 청중'을 다룸으로써 자기에 관한 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환 · 사회적 관계에 대한 지각 · 타인의 지각을 통해 나를 객관적으로 이해
타인이해	5	역할극	· 사회적 관계에 대한 지각· 타인의 지각을 통해 나를 객관적으로 이해 · 역할을 수행함으로써 타인을 이해
	6	그 다음엔 어떻게 됐을까요 II	· '타인에 관한 상상적 청중'을 다룸으로써 타인에 관한 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환 · 사회적 관계에 대한 지각 · 타인의 지각을 통해 나를 객관적으로 이해
분리 개별화	7	우리 가족은?	· 가족 관계 이해 · 가족구성원에 대한 지각의 이해 · 가족원의 현재의 위치를 이해
	8	그 다음엔 어떻게 됐을까요 III	· '가족에 관한 상상적 청중'을 다룸으로써 가족에 관한 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환 · 사회적 관계에 대한 지각 · 가족간의 정서적 관계와 심리적 정서적 독립을 직접 활동함으로 이해
정리	9	미래의 자아상	· 미래의 자아상을 그림으로써 자신의 생각을 표현하는 능력 증진 · 자신이 원하는 미래의 모습을 위한 마음 다짐의 시간을 제공
	10	사랑의 선물 나누어요	· 상호이해를 통해 자신과 집단을 정리해보는 시간을 제공 · 시상식을 통한 긍정적 피드백 제공

〈표 2〉 1회기 ~ 10회기 프로그램 세부내용

단계	제 1회기: 그림으로 별칭 짓기	준비물
목표	1. 집단원들의 긴장된 분위기 해소 2. 친밀감 형성	* 명찰, 속지, 색연필, 매직펜, 크레파스, 서약서 * 녹음기
활동 및 토론	1. 집단원들에게 프로그램의 소개 2. 집단원에게 규칙제정과 서약서 작성 3. 자신이 불리고 싶은 별칭을 그림으로 나타내기 4. 별칭 그림을 감상하면서 feedback주기	
종결	* 프로그램의 적극적인 참여를 부탁하고 다음시간 내용예고 * 느낌 정리하기	

단계	제 2회기: 알리고 싶은 나	준비물
목표	1. 자기소개를 통한 집단간 관계증진 2. 자신과 타인의 차이점을 발견, 수용	* 유인물, 사인펜 * 녹음기
활동 및 토론	1. 본 회기의 목표에 대해 간단히 설명하기 2. 집단원들이 유인물 작성하기 3. 순서없이 자유롭게 발표하기 4. 서로의 발표에 대한 느낌을 feedback주기	
종결	* 프로그램의 적극적인 참여를 부탁하고 다음시간 내용예고 * 느낌 정리하기	
단계	제 3회기: 나의 안과 밖(Self-Box)	준비물
목표	1. 자신의 외면과 내면의 모습을 발견하여 자신을 새롭게 정립 2. 자기지각과 욕구인식	* 빈 상자, 칼라 잡지, 풀, 가위, 사인펜, 크레파스 * 녹음기
활동 및 토론	1. 본 회기의 목표에 대해 간단히 설명하기 2. 집단원에게 빈상자를 나누어 주고, 집단원들이 상자의 겉면은 '남이 보는 나'를, 상자의 안면은 '내가 보는 나'를 잡지를 이용하여 풀라주 형식으로 표현하게 하기 3. 서로의 작품을 감상하면서 feedback주기	
종결	* 프로그램의 적극적인 참여를 부탁하고 다음시간 내용예고 * 느낌 정리하기	
단계	제 4회기: 그 다음엔 어떻게 됐을까요!	준비물
목표	1. '자기에 관한 상상적 청중'을 다름으로써 자기에 관한 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환 2. 타인지각을 통한 자신의 객관적 이해	* '자기에 관한 상상적 청중'을 유발하는 상황을 그린 8절지 그림 * 녹음기
활동 및 토론	1. 본 회기의 목표에 대해 간단히 설명하기 2. 집단원을 두 팀으로 나누고 팀장 선출하기 3. '자기에 관한 상상적 청중'을 유발하는 상황을 그림으로 제시한 후 다음에 일어난 상황에 대해 게임형식으로 팀간에 서로의 의견을 주고 받기 4. 합리적인 사고나 감정, 비슷한 사례를 발표한 팀에게 보상으로 칩 제공하기	
종결	* 프로그램의 적극적인 참여를 부탁하고 다음시간 내용예고 * 느낌 정리하기	
단계	제 5회기: 역할극	준비물
목표	1. 역할을 수행함으로써 타인을 객관적으로 이해 2. 사회적 관계에 대한 지각	* '타인에 관한 상상적 청중'을 유발하는 상황의 역할 배경표 * 녹음기
활동 및 토론	1. 본 회기의 목표에 대해 간단히 설명하기 2. 집단원을 두 팀으로 나누고 각 팀에서 '타인에 관한 상상적 청중'을 유발하는 상황에 대해 역할극을 연출하기 3. 서로의 역할극에 대해 feedback주기 4. 합리적인 사고나 감정을 잘 표현한 팀에게 보상으로 칩 제공하기	
종결	* 프로그램의 적극적인 참여를 부탁하고 다음시간 내용예고 * 느낌 정리하기	

단계	제 6회기: 그 다음엔 어떻게 했을까요 II	준비물
목표	1. '타인에 관한 상상적 청중'을 다룸으로써 타인에 관한 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환 2. 타인지각을 통한 자신의 객관적 이해	* '타인에 관한 상상적 청중'을 유발하는 상황을 그린 8절지 그림 * 녹음기
활동 및 토론	1. 본 회기의 목표에 대해 간단히 설명하기 2. 집단원을 두 팀으로 나누고 팀장 선출하기 3. '타인에 관한 상상적 청중'을 유발하는 상황을 그림으로 제시한 후 다음에 일어날 상황에 대해 게임형식으로 팀간에 서로의 의견을 주고 받기 4. 합리적인 사고나 감정, 비슷한 사례를 발표한 팀에게 보상으로 칩 제공하기	
종결	* 프로그램의 적극적인 참여를 부탁하고 다음시간 내용예고 * 느낌 정리하기	

단계	제 7회기: 우리 가족은?	준비물
목표	1. 가족구성원에 대한 자신의 지각 이해 2. 가족관계 이해	* 8절지 도화지, 동물그림, 풀, 가위, 크레파스, 사인펜, 접착 테이프 * 녹음기
활동 및 토론	1. 본 회기의 목표에 대해 간단히 설명하기 2. 집단원들은 각자에 주어진 8절지 도화지에 자신의 가족구성원과 연결되는 동물을 그리거나 오려 붙이기 3. 서로의 작품을 감상하면서 feedback주기	
종결	* 프로그램의 적극적인 참여를 부탁하고 다음시간 내용예고 * 느낌 정리하기	

단계	제 8회기: 그 다음엔 어떻게 했을까요 III	준비물
목표	1. '가족에 관한 상상적 청중'을 다룸으로써 가족에 관한 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환 2. 가족 간의 정서적 관계와 심리적·정서적 독립을 직접 활동을 함으로써 이해	* '가족에 관한 상상적 청중'을 유발하는 상황을 그린 8절지 그림 * 녹음기
활동 및 토론	1. 본 회기의 목표에 대해 간단히 설명하기 2. 두 팀별로 '가족에 관한 상상적 청중'을 유발하는 상황을 그림으로 제시한 후 다음에 일어날 상황에 대해 게임형식으로 팀간에 서로의 의견을 주고 받기 4. 합리적인 사고나 감정, 비슷한 사례를 발표한 팀에게 보상으로 칩 제공하기	
종결	* 프로그램의 적극적인 참여를 부탁하고 다음시간 내용예고 * 느낌 정리하기	

단계	제 9회기: 미래의 자아상	준비물
목표	1. 자신이 원하는 미래의 모습을 위한 마음 다짐의 시간을 제공 2. 자신의 생각을 표현하는 능력증진	* 8절지 도화지, 크레파스, 사인펜, 형용사리스트, 접착 테이프, 가위 * 녹음기
활동 및 토론	1. 본 회기의 목표에 대해 간단히 설명하기 2. 집단원들이 미래의 바라는 자아상을 그린 후 형용사리스트에서 자신이 원하는 형용사 적기 3. 순서없이 자유롭게 발표하기 4. 서로의 작품을 감상하면서 feedback주기	
종결	* 프로그램의 적극적인 참여를 부탁하고 다음시간 내용예고 * 느낌 정리하기	

단계	제 10회기: 사랑의 선물 나누어요	준비물
목표	1. 상호이해를 통해 자신과 집단을 정리해보는 시간을 제공 2. 시상식을 통한 긍정적 피드백 제공	* 카드, 색연필, 사인펜, 크레파스 * 녹음기
활동 및 토론	1. 본 회기의 목표에 대해 간단히 설명하기 2. 카드에 자신의 이름을 적은 후 옆으로 돌리기 3. 카드에 서로 주고 싶은 것을 그리거나 적어서 선물하기 4. 서로의 카드를 감상하면서 feedback주기	
종결	* 프로그램의 적극적인 참여를 부탁하고 다음시간 내용예고 * 느낌 정리하기	

고 실시 기간은 2000년 5월 4일부터 7월 7일까지였다. 매주 1회로 50분간 실시하였다. 사후검사와 추후검사는 사전검사와 동일한 방법으로 실시하였는데, 사후검사는 프로그램의 마지막 회기에 모든 활동을 끝마치면서 실시하였으며, 추후검사는 프로그램이 종료된 후 12주가 경과한 후에 실시하였다.

본 프로그램은 본 연구자와 아동가족학과 대학원생인 보조 연구자 한 명이 함께 진행하였는데, 프로그램 실시 전에 보조 연구자에게 상상적 청중 감소 프로그램과 상상적 청중과 자아존중감에 대한 개념, 연구의 의의, 상상적 청중 감소 프로그램의 구체적 내용 소개, 사전, 사후, 추후검사의 실시방법을 교육하였다. 보조 연구자는 본 프로그램의 실시 중 보조 역할과 관찰기록의 역할을 수행하였으며, 본 연구자와 함께 사전검사, 사후검사, 추후검사를 실시하였다.

3. 프로그램 적용의 효과

1) 효과분석을 위한 검사

본 연구는 프로그램 참여자가 프로그램 참여 후 자아존중감의 증진, 상상적 청중의 감소에 변화가 있었는지를 사전, 사후, 추후검사를 통해 조사분석하고자 하였다. 본 상상적 청중 감소 프로그램의 효율성을 평가하기 위해 활용된 측정도구는 다음과 같다.

(1) 자아존중감 검사(SEI: Self-Esteem Inventory)

본 연구에서는 Coopersmith(1967)에 의해 제작된 SEI(Self-Esteem Inventory)를 사용하였다. SEI는 또래집단 혹은 동료, 부모, 학교, 개인적 관심의 네 가지

영역에 있어서의 자신에 대한 평가적 태도를 측정하기 위한 것으로서 자기보고식 방법이다. 이 SEI에는 Form A와 Form B가 있는데 Form A(1967)는 58개 문항으로 구성되어 있으며, Form B(1975)는 Form A에서 전체 상관계수가 높은 25개 문항들로 구성되어 있다. 이 SEI는 또래집단 혹은 동료, 부모, 학교, 개인적 관심의 네 가지 영역들에 대한 자아존중감을 측정하기 위해 고안되었으며 보다 구체적이고 행동 평가적인 요소들로 구성되어 있다.

본 연구자는 단축형인 Form B의 질문지를 사용하였다. 각 질문에 대해서는 '전혀 없다', '거의 없다', '가끔 있다', '자주 있다'로 반응하도록 되어 있으며 25문항의 4점 likert 척도이다. Form B는 원래 11세에서 16세의 청소년들을 대상으로 고안되었으며, 본 연구에서는 이태인(1995)의 연구에서 Form B를 사용한 총 176사례의 자아존중감 점수에 대한 요인분석한 결과를 근거로, 타인과의 부정적 비교 변인, 또래집단내의 입지 변인, 자신에 대한 일반적 신뢰감 변인, 가족관계 변인으로 자아존중감의 하위영역을 나누었다. 원 연구의 내적 신뢰도 계수(α)는 .83이었다.

(2) 상상적 청중 척도(NIAS: New Imaginary Audience Scale)

Lapsley, FitzGerald, Rice와 Jackson(1989)의 상상적 청중 척도(New Imaginary Audience Scale: NIAS)를 사용하였다(김인경·장근영, 1992; 장근영·윤진, 1992). 이 상상적 청중 척도는 대상관계 생각(object relational ideation), 대인관계적 환상(interpersonal

fantasies), 그리고 자아에 대한 이상적 상(visions of the self)으로 구성된 21문항의 4점 likert 척도이다. 본 연구에서 사용한 문항은 선행 연구(김인경·장근영, 1992)에서 우리나라 중·고등학생을 대상으로 측정된 결과를 요인분석하여 비교적 가중치값이 낮은 문항을 제외한 Lapsley, FitzGerald, Rice와 Jackson (1989)의 상상적 청중 척도(New Imaginary Audience Scale: NIAS)의 단축판을 사용하였다. 높은 총점일수록 상상적 청중에 대한 상념이 높다는 것을 의미한다. 선행 연구들에서의 내적 일치도(Chronbach's alpha)는 .82에서 .91 사이였다.

2) 자료처리

본 연구의 자료분석은 SPSS/WIN 7.0 프로그램을 이용하여 통계 처리되었다. 집단의 프로그램 실시 전과 후 및 추후에 따른 측정된 자아존중감 점수와 상상적 청중 점수의 변화를 알기 위해 반복측정 일원배치 분산분석(Repeated Measure ANOVA)를 실시하였으며, 사전, 사후, 추후의 측정치들 간의 차이를 명

확하게 하기 위해 Scheffe의 사후검정을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 상상적 청중 감소 프로그램의 효과에 대한 통계분석

1) 상상적 청중 감소 프로그램 실시에 따른 상상적 청중 변화

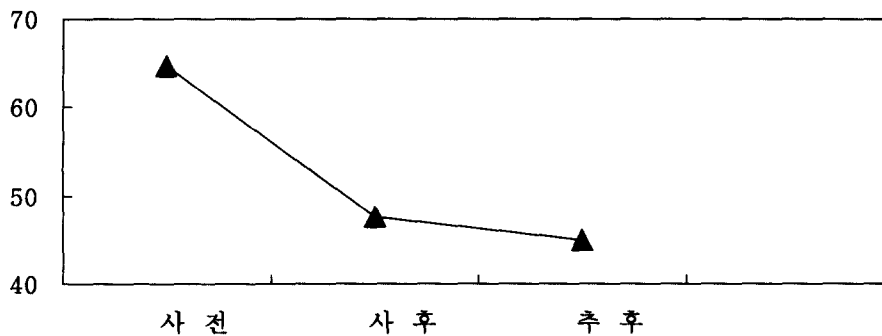
상상적 청중의 사전, 사후, 추후 검사점수의 변화를 알아보기 위해 반복측정 일원배치 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였으며, 사전, 사후, 추후의 측정치들 간의 차이를 명확히 하기 위해 Scheffe의 사후검정을 실시하였다. 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3>에 의하면 상상적 청중이 $F=120.190$, $p<.001$ 수준에서 유의미하게 변화한 것으로 나타났다. 즉, 본 프로그램에 참여한 청소년의 상상적 청중이 감소되었으며 프로그램 종료 12주 후의 추후검사에

<표 3> 상상적 청중의 변화

상상적 청중	M	N	SD	F	Scheffe
사 전	64.75	12	4.35	120.190***	a
사 후	47.67	12	4.94		b
추 후	44.92	12	3.12		b

df=2, ***p<.001



<그림 1> 측정시기별 상상적 청중 검사점수의 평균 변화

서도 상상적 청중의 감소가 유지되고 있음을 나타내고 있다.

측정시기별 상상적 청중 검사의 평균 변화의 추세를 구체적으로 살펴보면, 다음의 <그림 1>과 같다.

이러한 결과가 나올 수 있었던 것은 본 프로그램이 자기, 타인, 가족에 대한 '상상적 청중'을 다루면서 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환할 수 있도록 도왔을 뿐 아니라 자의식 즉, 자신에 관해 타인들이 생각하고 있는 것에 대한 관심을 낮춤으로써 상상적 청중을 낮출 수 있도록 도왔기 때문으로 생각된다. 이것은 '상상적 청중'이 자의식과 정적상관 관계를 보인다는 연구결과들(Cohn et als., 1988; Enright, Shukla & Lapsley, 1980; Lechner & Rosenthal, 1983)을 간접적으로 지지하는 결과이다. 그리고 비행청소년을 대상으로 자아중심적 사고를 줄이는 중재 프로그램을 실시하여, 프로그램 참가자가 불참자에 비해 자기중심적 사고의 경향성이 감소하고 타인의 입장을 생각하는 능력이 현저하게 향상되었다

는 Chandler(1973)의 연구결과와도 일치한다. 또한 '상상적 청중'이 분리개별화 과정의 모든 방어적 행동과 정적 상관이 있고, 특히 자기몰입과 분리불안과 유의한 정적 관련이 있다는 김인경(1993), 장근영(1992)의 연구에서와 같이 본 프로그램이 분리불안을 다룸으로써, 청소년기 '상상적 청중'의 중요 이론 맥락인 자신과 타인의 관점에 대한 이해 과정을 도왔기 때문에 '상상적 청중' 감소 효과가 유의하게 나타난 것으로 볼 수 있다.

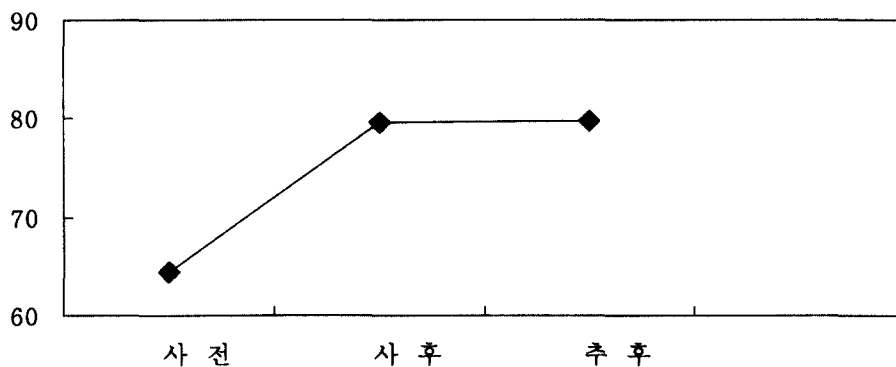
2) 상상적 청중 감소 프로그램 실시에 따른 자아존중감 변화

자아존중감의 사전, 사후, 추후 검사점수의 변화를 알아보기 위해 반복측정 일원배치 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였으며, 사전, 사후, 추후의 측정치들 간의 차이를 명확히 하기 위해 Scheffe의 사후검정을 실시하였다. 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 그리고 자아존중감의 하위영역별 사전, 사후,

<표 4> 자아존중감의 변화

자아존중감	M	N	SD	F	Scheffe
사 전	64.42	12	6.57	145.502***	a
사 후	76.58	12	4.52		b
추 후	79.75	12	4.29		b

df=2, ***p< .001



<그림 2> 측정시기별 자아존중감 검사점수의 평균 변화

〈표 5〉 자아존중감 하위영역의 평균 변화

자아존중감 하위영역 (N=12)	사 전		사 후		추 후		F
	M	SD	M	SD	M	SD	
타인과의 부정적 비교	3.3750	.2584	2.1650	.2815	2.1875	.2980	84.728**
또래집단내의 입지	2.2500	.2625	3.6340	.2660	3.5980	.2405	167.018***
자신에 대한 일반적 신뢰감	2.5480	.5154	3.2090	.1371	3.2170	.1195	20.263**
가족관계	2.3600	.4377	3.4450	.1942	3.4717	.1561	60.095**

p < .01 *p < .001

추후 검사점수의 변화를 알아보기 위해 반복측정 일원배치 분산분석을 실시한 결과는 〈표 5〉와 같다.

〈표 4〉에 의하면 자아존중감이 $F=145.502$, $p<.001$ 수준에서 유의미하게 변화한 것으로 나타났다. 즉, 본 프로그램에 참여한 청소년의 자아존중감이 향상되었으며 프로그램 종료 12주 후의 추후검사에서도 자아존중감의 증가가 유지되고 있음을 나타내고 있다.

측정시기별 자아존중감 검사의 평균 변화의 추세를 구체적으로 살펴보면, 다음의 〈그림 2〉와 같다.

〈표 5〉에 의하면 자아존중감의 네 가지 하위영역 즉, 타인과의 부정적 비교는 $F=84.728$, $p<.01$, 자신에 대한 일반적 신뢰감은 $F=20.263$, $p<.01$, 가족관계는 $F=60.095$, $p<.01$, 또래집단내의 입지는 $F=167.018$, $p<.001$ 수준에서 유의미하게 변화한 것으로 나타났다. 즉, 자신에 대한 일반적 신뢰감, 가족관계, 또래집단내의 입지는 지속적인 증가추세를 보임에 반해 타인과의 부정적 비교는 감소 효과를 나타냄을 알 수 있다.

이러한 결과에 대해 원인을 추론해보면 그 원인을 자아존중감을 구성하고 있는 각각의 하위영역별로 찾을 수 있다. 자아존중감의 하위영역인 타인과의 부정적 비교가 유의미하게 감소되었다는 결과가 나올 수 있었던 것은 본 프로그램이 타인의 지각을 통한 자신의 객관적 이해와 현실적인 타인 조망을 수용하는 능력을 증진하도록 도왔기 때문으로 생각된다. 그리고 자신에 대한 일반적 신뢰감이 통계적으로 증진

된 결과가 나올 수 있었던 것은 본 프로그램이 자기의 심신에 관한 여러 가지 상태, 가치관 및 이와 관련된 자기의 행동 등에 관하여 현실적으로 이해하도록 도왔기 때문으로 생각된다. 자신에 대한 일반적 신뢰감의 향상이라는 효과가 집단활동에 의한 것이었다는 것은 집단활동이 서로가 서로의 인정할 만한 점들을 발견하여 지적하도록 유도하고 각자가 엄연히 존중받아야 할 존재임을 인식할 수 있도록 돕는다고 할 수 있다. 또한 또래집단 내의 입지가 통계적으로 증진된 결과가 나올 수 있었던 것은 본 프로그램이 게임 활동을 도입함으로써, 집단원들의 적극적인 참여를 이끌어내고 집단원 상호간의 신뢰감과 공동체감을 느낄 수 있게 하였으며, 또래집단에서의 자신의 입지에 대한 부정적인 평가를 감소시키고 또래집단 속에서 인정받고 있다는 평가의 긍정성을 증가시키도록 도왔기 때문으로 생각된다. 이것은 친밀한 관계 속에서 수용받고 이해받은 경험이 친구관련 자아를 높이는 결과를 가져온다는 김희화(1998)의 연구와 일치한다. 이는 자신에 대한 일반적 신뢰감 변인과 또래집단 내의 입지 변인이 실험집단과 통제집단의 점수차에 대한 비교검증 결과 유의미한 차이가 나타났다는 이태인(1995)의 연구와도 일치한다. 가족관계가 통계적으로 증진된 결과가 나올 수 있었던 것은 본 프로그램이 부모에 대해 느끼는 정서적 경험을 다루면서, 부모로부터의 심리적·정서적 독립을 획득할 수 있도록 하고 가족구성원에 대한 지각과 가족 관계를 객관적으로 파악하도록 도왔기 때문

으로 생각된다. 이것은 아동, 청소년들이 긍정적인 자아개념을 가정에서 여러 가족원과의 지지적 관계를 통해 얻게 되는 지식과 경험, 도움 등을 바탕으로 성장·발달해 간다는 선행 연구(Belle & Longfellow, 1984)를 간접적으로 지지하는 결과이다. 그리고 자아존중감을 변화시키는데 있어서 가족체계 안에서 자기 자신을 이해하는 것이 많은 영향을 미친다고 말한 한선화(1997)의 연구와도 일치한다.

V. 요약 및 제언

본 연구는 중학교 여학생의 자아존중감 향상을 위한 상상적 청중 감소 프로그램을 개발하여 이 프로그램이 청소년의 자아존중감 향상에 효과적인가를 검증하고자 하였다. 왜냐하면 개인의 자아존중감은 개인 자신이 어떠한 삶을 영위할 것인가에 큰 영향을 미치므로 자아존중감의 향상은 개인으로 하여금 보다 긍정적인 삶을 살아갈 수 있게 할 수 있기 때문이다.

연구대상은 교사의 추천으로 선발된 자아존중감이 낮은 학생 24명 중 프로그램 참여에 동의한 12명이었다. 자료 분석은 자아존중감의 각 하위영역의 점수가 통계적으로 유의하게 변화되었는지를 알아보기 위해 사전-사후-추후 검사에서 얻은 점수를 반복측정 일원배치 분산분석을 실시하였고, 상상적 청중의 점수가 통계적으로 유의하게 변화되었는지를 알아보기 위해 사전-사후-추후 검사에서 얻은 점수에 대해 반복측정 일원배치 분산분석을 실시하였다. 그리고 사전, 사후, 추후 검사의 측정치들 간의 차이를 명확하게 하기 위해 Scheffe의 사후검정을 실시하였다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 요약과 도출해 낼 수 있다.

첫째, 자아존중감 증진을 위한 상상적 청중 감소 프로그램은 청소년의 상상적 청중, 타인과의 부정적 비교, 또래집단 내의 입지, 자신에 대한 일반적 신뢰감, 가족관계 등에 초점을 두고 이를 변화시키기 위해 구체적인 구성 요소로써 자기이해와 타인이해와 수용, 가족 이해의 과정이 포함되어야 한다.

둘째, 상상적 청중 감소 프로그램은 청소년의 자

아존중감 증진에 효과가 있었다. 자아존중감의 하위 영역인 타인과의 부정적 비교에는 통계적으로 유의한 감소 효과를 보였으며, 또래집단내의 입지, 자신에 대한 일반적 신뢰감, 가족관계에서는 통계적으로 유의한 증진 효과가 있는 것으로 나타났고 자아존중감 하위영역 모두 그 효과는 지속되었다. 또한 집단의 소감문과 각 회기에 대한 평가들을 내용 분석한 결과, 본 프로그램은 자신과 타인의 이해와 수용 능력, 가족에 대한 이해와 수용 능력, 자신에 대한 신뢰감, 또래집단 내의 입지의 향상에 효과가 있었다. 뿐만 아니라 프로그램에 참여한 참가자, 교사들은 프로그램 전반에 걸쳐 긍정적으로 평가하였고 특히 학교에서의 바람직한 행동변화에 대해 긍정적으로 보고하였다.

셋째, 상상적 청중 감소 프로그램은 청소년의 상상적 청중 감소에 효과가 있었다. 이를 토대로 청소년기 상상적 청중의 중요 이론 맥락인 자신과 타인의 관점에 대한 이해 과정이 청소년기 상상적 청중을 감소시키는데 효과가 있다고 할 수 있다.

본 연구가 갖는 의의는 청소년의 자아존중감을 증진시키기 위한 프로그램에 지금까지 고려하지 않았던 청소년기의 특성인 상상적 청중의 요인을 고려하여 프로그램을 구성하였다는 점과 게임의 치료적 효과를 활용하여 살릴 수 있는 프로그램 진행방식을 개발하였다는 점에 있다. 이러한 프로그램은 학교현장, 청소년 상담기관, 사회복지기관에서 치료, 교육, 예방적 차원에서 활용될 수 있을 것이다.

본 연구의 한계와 관련하여 몇 가지 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 상상적 청중 감소 프로그램은 상상적 청중 부분적 측면인 자기, 타인, 가족의 이해와 수용으로 구성되어 상상적 청중의 일부만을 다루고 있지만, 앞으로는 상상적 청중의 다양한 측면을 포함하는 더욱 포괄적인 상담 프로그램의 개발과 그 효과를 평가하는 검사도구의 개발이 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 상상적 청중 감소 프로그램은 건전한 발달을 위한 예방 및 교육 프로그램으로서 행정적 지원을 받아 교육현장에서 장기적으로 하나의 교육과

정으로 정착될 필요가 있다.

셋째, 본 프로그램은 청소년 자아중심성의 한 구인인 상상적 충동만을 다루었지만 앞으로는 또 하나의 구인인 개인적 우화도 함께 다룬 통합된 프로그램이 개발될 필요가 있다.

넷째, 본 프로그램은 REBT에 이론적 근거를 두고 구성되었으므로 프로그램을 통한 비합리적 사고의 합리적 사고 전환이 지속적으로 행동에 영향을 미치는 지를 살펴보는 장기적인 관찰과 후속연구가 이루어질 필요가 있다.

다섯째, 연구대상을 대구 시내 여중생을 대상으로 하였기 때문에 그 유의도를 전국의 모든 남녀 중학생에게 일반화시키는 데는 무리가 따른다. 따라서 앞으로의 연구에서는 다른 지역, 남녀 중학생을 대상으로 한 연구가 이루어질 필요가 있다.

여섯째, 본 연구의 측정도구는 동일 문항을 사전, 사후, 추후 검사에 사용하여 학습효과와 그 외의 Side Effect를 배제하지 못하였다. 그러므로 후속연구에서는 문항배열에 주의를 기울인 연구가 이루어질 필요가 있다.

□ 접수일 : 2001년 9월 11일

□ 심사완료일 : 2001년 10월 22일

【참 고 문 헌】

고순복(1994). 청소년의 자아개념과 학교생활 태도와의 관계. 강원대학교 석사학위 청구논문.

김길청(1988). 청소년 비행과 자아중심성과의 관계 연구. 연세대학교 석사학위 청구논문.

김선희(1987). 집단상담이 자존감과 타인 이해에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.

김영일(1967). 정상소년집단과 비행소년집단에 대한 자아개념의 비교 연구. 서울대학교 석사학위 청구논문.

김인경(1987). 인지발달과 지각된 부모의 양육태도 유형에 따른 청소년기 자아중심성의 발달 양식. 연세대학교 석사학위 청구논문.

김인경(1993). 청소년기 자아중심성과 관련된 변인연구. 연세대학교 박사학위 청구논문.

김인경·장근영(1992). 청소년기 자아중심성과 관련된 변인들에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회지 4(1), 54-62.

김희화(1998). 청소년의 자아존중감 발달: 환경변인 및 적응과의 관계. 부산대학교 박사학위 청구논문.

민병수(1991). 학교생활적응과 자아개념이 학업성적에 미치는 영향. 홍익대학교 석사학위 청구논문.

송영혜(1997). 놀이치료 원리. 대구: 대구대학교 출판부.

신종순(1990). 고등학생의 문제행동과 자아존중감과 의 관계 연구. 한양대학교 석사학위 청구논문.

심옥녀(1994). 자아개념과 적응과의 상관 연구. 강원대학교 석사학위 청구논문.

윤용준(1987). 또래에 의한 집단상담이 대학생의 자기존중감 변화에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위 청구논문.

윤점룡(1982). Burks의 행동평정척도에 의한 정서장애아동의 부적응 행동특성. 대구대학교 석사학위 청구논문.

이승룡(1993). 청소년기의 자아정체감과 적응력에 관한 연구. 전주우석대학교 석사학위 청구논문.

이춘실(1982). 대학생 정상집단의 자아개념 연구. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.

이태인(1995). 청소년의 자아존중감 향상을 위한 집단사회사업의 효과. 연세대학교 석사학위 청구논문.

이형득(1985). 집단상담의 실제. 서울: 중앙적성연구소.

장근영(1992). 분리-개별화 과정 및 역할취득 수준과 청소년기 자아중심성 간의 관계. 연세대학교 석사학위 청구논문.

장근영과 윤진(1992). 분리개별화 과정 및 역할취득 수준과 청소년기 자아중심성 간의 관계. 한국심리학회지 4(1), 157-176.

장호성(1988). 자아개념이 학교적응에 미치는 효과.

- 경상대학교 석사학위 청구논문.
- 정옥분(1998). *청년발달의 이해*. 서울: 학지사.
- 한선화(1997). Satir가족치료이론을 바탕으로 한 집단 상담이 여고생의 자아존중감 및 자녀-부모간의 의사소통에 미치는 효과. 부산대학교 석사학위 청구논문.
- Adams, G. r., Abraham, K. G., & Markstorm, C. A. (1987). The relations among identity development, and self-focusing during middle and late adolescence. *Developmental Psychology*, 23, 292-297.
- Anolik, S. A.(1981). Imaginary audience behavior and perceptions of parents among delinquent and nondelinquent adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 10, 443-454.
- Arnett, J.(1992). Reckless behavior in adolescence : A developmental perspective. *Developmental Review*, 12, 339-373.
- Belle. D. & Longfellow, C.(1984). *Confinding as a coping strategy*, Boston University.
- Blos, P.(1962). *On adolescence*. N. Y. : The Free Press.
- Charles, E. S., & Steven, E. R.(1986). *Game play: Therapeutic use of childhood games*, N.Y. : John wiley & Sons.
- Chandler, M. J.(1973). Egocentrism and antisocial behavior : The assessment and training of social perspective-taking skills. *Developmental Psychology*, 9, 326-332.
- Cohn, L. D., Millstein, S. G., Irwin, C. E. Jr., Adler, N. E., Kegeles, S. M., Dolcini, P., & Stone, G. C.(1988). A comparison of two measures of egocentrism. *Journal of Personality Assessment*, 52, 212-222.
- Coopersmith, S.(1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : W. H. Freeman.
- Elkind, D.(1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025-1034.
- Elkind, D.(1974). *Children and adolescents : Interpretive essays on Jean Piaget(2nd ed)*. N.Y. : Oxford University Press.
- Elkind, D.(1978). Understanding the young adolescent. *Adolescence*, 13, 126-135.
- Elkind, D., & Bowen, R.(1979). Imaginary audience behavior in children and adolescents. *Developmental Psychology*, 15, 38-44.
- Ellis, A.(1977). *Intimacy in Psychotherapy*. Rational Living.
- Ellis, A.(1979). *Theories and Empirical Foundations of Rational Emotive Therapy*. Monterey, Calif. : Brooks/cole Publishing Company.
- Enright, R. D., Lapsley, D. K., & Shukla, D. G.(1979). Adolescent egocentrism-sociocentrism and self-consciousness. *Journal of Youth and Adolescence*, 9, 101-116.
- Enright, R. D., Lapsley, D. K., & Shukla, D. G.(1980). Adolescent egocentrism in early and late adolescence. *Adolescence*, 14, 687-695.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H.(1975). Public and private self-consciousness : Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Hauck, W. E., Martens, M., & Wetzel, M.(1986). Shyness, group dependence and self-concept : Attributes of the imaginary audience. *Adolescence*, 21, 529-534.
- House, J. D.(1992). The relationship between academic self-concept and school withdrawl. *The Journal of Social Psychology*.
- Kaplan, H. B.(1975). The self-esteem motive and change in self-attitude. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 161, 265-275.
- Lapsley, D. K.(1991). Egocentrism theory and "new look" at the imaginary audience and personal fable in adolescence. In R. M. Lerner, A. C. Peterson, & J. Brooks-Gunn(Eds.), *The Encyclopedia of adolescence*. N.Y. : Garland.
- Lapsley, D. K. Fitzgerald, D. P., Rice, K. G., &

- Jackson, S.(1989). Separation-individuation the "new look" at the imaginary audience and personal fable : A test of an integrative model. *Journal of Adolescent Research, 4*, 483-505.
- Lapsley, D. K., Milstead, M., Quintana, S. M., Flannery, D., & Buss, R. R.(1986). Adolescent egocentrism and formal operations : Tests of theoretical assumption. *Developmental Psychology, 22*, 800-807.
- Lapsley, D. K., & Murphy, M. N.(1985). Another look at the theoretical assumptions of adolescent egocentrism. *Developmental Review, 5*, 201-217.
- Lechner, C. R., & Rosenthal, D. A.(1983). Adolescent self-consciousness and the imaginary audience. *Genetic Psychology Monographs, 110*, 289-305.
- Levin, J. B., Green, C. J., & Millon, T.(1986). The separation-individuation test of adolescence. *Journal of Personality Assessment, 50*, 123-137.
- Mead, G. H.(1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mullis, R. L., & Markstrom, C. A.(1986). An analysis of the imaginary audience scale. *Journal of Early Adolescence, 6*, 305-316.
- O'Connor, B. P., & Nikolic, J.(1990). Identity development and formal operations as sources of adolescence egocentrism. *Journal of Youth and Adolescence, 19*, 149-158.
- O'Connor, B. P.(1995). Identity development and perceived parental behavior as sources of adolescent egocentrism. *Journal of Youth and Adolescence, 24*, 205-227.
- Protinsky, H., & Wilkerson, J.(1986). Ego identity, egocentrism, and formal operations. *Adolescence, 21*, 461-466.
- Shechtman, Z.(1993). Group psychotherapy for the enhancement of intimate friendship and self-esteem among troubled elementary school children. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*, 484.
- Simmons, R. G., & Blyth, D. A.(1987). *Moving into adolescence : The impact of pubertal change and social context*. N.Y. : Aldine de Gruyter.